

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СПОРТЧИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК
ЖИҲАТЛАРИ

Комилов Аброр Анварович

Бухоро шаҳар 1-сон техникум жисмоний тарбия фани уқитувчиси

Аннотация: *Бизнинг назаримизда, умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг алоҳида вазифалари, воситалари, услуби ва шу билан бирга ўзининг машғулот жараёнидаги тутган ўрни билан фарқ қилади.*

Калит сўзлар: *спорт, тарбия, шахс, машғулот, қобилият, тайёргарлик, жисмоний тарбия.*

КИРИШ

Ҳозирги кунда спортчининг жисмоний ва маънавий сифатларини ривожланишига, билимларини янада оширишга қаратилган кўпёқлама тарбия жараёни бўлиб тузилгандагина, спорт машғулотининг педагогик тўлиқ натижа бера олиши исбот талаб қилмайди. Спорт машғулотининг бундай йўналиши жисмоний тарбиянинг умумий асосига мос келади ва барча фаолият шахсининг гармоник ривожлантиришга қаратилган бўлиб, спорт яқка мақсад эмас, балки киши қобилиятини ҳар томонлама ривожлантириши, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрлаш воситасидир.

МЕТОДОЛОГИЯ

Спорт машғулотини иккита узвий йўналишни бирлаштиради: умумий ва махсус тайёргарлик. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнидаги аъзолар, тизим ва иш қобилиятларни ривожланиши асосида спорт ихтисослигига имкон берувчи дастлабки шарт шароитларни яратади ва кенгайтиради, шу билан бирга уни турли ҳаракатдаги моҳирлик ва малаканинг ўзаро таъсири ривожланиши билан бойитади. Махсус тайёргарлик муайян спорт тури учун ўзига хос сифат ва имкониятларнинг ривожланишини таъминлайди, шу билан бирга унинг учун характерли бўлган техника ва тактика билан қуроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам шикастсиз бажариш, хизмат юзасидан машғулот жараёнидан чиқиш, бирини бошқаси билан алмаштириш мумкин эмас. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги ўртасида яқин боғлиқлик мавжуд, шунинг учун улар ўртасини чеклаб бўлмайди. Баъзи мутахассислар спорт машғулотининг бу томонларини умуман айирмасликни таклиф қилади.

Бизнинг назаримизда, умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг алоҳида вазифалари, воситалари, услуби ва шу билан бирга ўзининг машғулот жараёнидаги тутган ўрни билан фарқ қилади. Махсус тайёргарлик спорт ихтисослигининг омили ҳисобланади, умумий тайёргарлик эса-спортчининг у ёки бошқа томонлама ривожланиш ўртасидаги турли туман боғлиқлик орқали ихтисослик жараёнига таъсир этувчи омиллардир. Спортчининг умумий тайёргарлигида худди алоҳида жисмоний машқларда ҳам ижобий, ҳам салбий таъсир бўлгани каби, ихтисосликнинг

хусусиятлари ҳам акс этиши лозим, шунинг учун умумий тайёргарлик турли спорт турлари учун бир хилда бўлиши мумкин эмас.

Спорт билан шуғулланишнинг кўп йиллик жараёнида умумий ва махсус тайёргарлик доимо спорт машғулотининг таркибий қисмини ташкил қилиши зарур. Кўпгина муаллифлар спортчининг маҳорати ошишга мос равишда УЖТга ажратиладиган вақт ва машқлар миқдорини камайтириб бориш зарурлигини таъкидлайдилар. Спортчининг маҳорати ошиб бориши билан организм имкониятлари ҳам кўпроқ талаб этилади, демак бу ғоя ҳам тўғри эмасдир. Албатта, УЖТ меъёри камайиб бориши керак, лекин у МЖТ ажратилган вақтини камайтирилиши ҳисобига эмас балки, махсус жисмоний тайёргарлик ишининг вақтининг оширилиши ҳисобига амалга оширилиши керак.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Шундай қилиб, ҳар томонлама тайёрлаш принципага мувофиқ гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги умумий ва махсус тайёрлашнинг узвий бирлиги асосида ташкил қилинади. Гимнастикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақа машқларининг ўзгарувчан нисбатини тақозо этади.

Кўплаб адабиётларда таъкидланганидек, гимнастикачининг турли босқичдаги тайёргарлиги умумий ва махсус тайёргарлик воситаларига нисбатан ҳар хил бўлиши мумкин. Масалан, ўтиш даврида ва тайёргарлик даврининг бошларида УЖТ машқлари, бундан кейинги мусобақа даврида эса МЖТ ва мусобақа машқлари кўп ҳажмда ўтказилади. Бу нисбат гимнастикачининг шахсий хислатлари ёки машғулотнинг айрим даврларидаги алоҳида вазифалар сабабли бир оз ўзгариши мумкин.

Ёш гимнастикачилар билан текшириш (Тимофеев В.И. 1988) шуни кўрсатдики, ўргатишнинг биринчи йилида бошқа тайёргарлик турига қараганда жисмоний тайёргарликка анча кўп вақт ҳисобидан мақсадга мувофиқ бўлган нисбат аниқланган, бу жисмоний тайёргарлик - 60%, техник тайёргарлик - 20% ва махсус ҳаракат тайёргарлиги - 20%. В.И.Тимофеев таъкидлаганидек, воситаларнинг бундай нисбатига ўқув йилидаги ўқув вақти тақсимлангандаги каби ҳар бир машғулотда риоя қилиниши керак.

Кўпинча, тайёргарликнинг даражасини ушлаб туриш учун бошқа спорт турлари (сузиш, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва ҳ.к.) воситаларидан фойдаланган ҳолда характерли ҳажмдаги машғулотни бажариш мақсадга мувофиқдир.

13-15 ёшли гимнастикачилар учун 180 дақиқали машғулотда 30% - УЖТ (55 дақ), 36,6% - МЖТ (65 дақ) ва 33,4% - ТТ (техник тайёргарлик 60 дақ) ажратишни тавсия этилади. Бу билан бир ҳафталик микроциклдаги юклама қуйидагича тақсимланади: жисмоний тайёргарлик - 1; 3; 6 - кун, техник тайёргарлик - 2; 5-кун, 4; 7 - кун ҳафтанинг дам олиш кунлари. Кичик разрядли гимнастикачиларни тайёрлашда ҳам муайян фикр маъқуллайди. Бироқ, муаллиф юқори малакали гимнастикачиларни тайёрлашда 50% вақтни жисмоний тайёргарликка ажратиш зарурлигини таъкид қилади.

ХУЛОСА

Чунончи, умумий машқ хажмининг 22% жисмоний тайёргарликка ажратиш зарурлиги кўрсатилади, бунга эрталабки бадан тарбиянинг турли туман машқлари кирмайди. Бунда хафталик микроциклда умумий шуғулланиш вақти 45 соатни ташкил қилган. Шу жумладан 20,6% УЖТ учун, 44,4% МЖТ учун тўғри келади.

Тайёргарлик даври. Спорт машғулоти соҳасидаги кўпгина илғор назариётчилар шуғулланишнинг тайёргарлик даврида умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқлари қўлланилишини ажратиб кўрсатадилар. Шуғулланиш жараёнининг биринчи поғонасининг асосий йўналиши-шуғулланиш даражаси шаклланадиган омилларни ҳосил қилдириш, кенгайтириш ва такомиллаштиришдан иборат. Бу даврда умумий жисмоний тайёргарликнинг солиштирма оғирлиги махсус жисмоний тайёргарликдан юқори бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати:

1. Абдуллаева Ш.А. ва бошқалар. Педагогика. Т., “Фан”. 2004.
2. Ботиров Х.А. Ўзбекистонда жисмоний тарбия тарихи, оммабоп китоб. Т., Ибн Сино. 1993й.
3. Брил М.С. Отборь в спортивных играх. – М., 1980й.